

स्वस्थ रहन-सहन

Women and Heart Disease

महिलाएं और हृदय रोग



दाल व सब्जी की करी

क्यों न अपने आज रात के खाने में परंपरागत करी के इस थोड़े अलग प्रकार को आजमाया जाए?

4 लोगों को परोसे जाने के लिए बनाने का समय: 40 मिनट

सामग्री

ओलिव ऑइल स्प्रे*

- 1 बड़ा ब्राउन प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 200ग्राम कुरकुरमुत्ता या दो टुकड़ों में कटे स्विस् ब्राउन मशरूम
- 2 लहसुन लौंग, कूटे हुए
- 400ग्राम बैंगन, 2.5सेंटीमीटर चौकोर टुकड़ों में कटे हुए (सुझाव देखें)
- 1-2 टेबलस्पून (बड़े चम्मच) कोर्मा करी पेस्ट (सुझाव देखें)
- 600ग्राम गोभी, छँटी हुई, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 400ग्राम बिना नमक का टमाटर का कैन*
- 1 कप कम नमक वाला चिकन स्टॉक या पानी
- 420ग्राम कम नमक वाली भूरी दालें, धोई और सुखाई हुई
- 150ग्राम ग्रीन बीन्ज़ (सेम), ऊपरी भाग, दो टुकड़ों में कटे हुए
- 1/2 कप कटा हुआ समतल पार्सल (अजवायन) या धनिया का पत्ता
- 4 छोटी पीटा ब्रेड और कम वसा वाला दही*, परोसे जाने के लिए (वैकल्पिक)

*हार्ट फाउंडेशन टिक (Heart Foundation Tick) के पास उपलब्ध उत्पाद। याद रखें कि सभी ताजे फल व ताजी सब्जियाँ स्वतः ही टिक (Tick) के लिए योग्य होती हैं।

निर्देश

1. एक बड़े, गहरे नॉन-स्टिक फ्राइंग पैन या सॉस पैन को मध्यम आँच पर गर्म करें। तेल स्प्रे करें। प्याज़ डालें और इसे अक्सर हिलाते हुए 3-4 मिनटों के लिए या फिर तब तक पकाएं जब तक कि प्याज़ नर्म या हल्के सुनहरे रंग के न हो जाएं। इन्हें एक प्लेट में निकालें। पैन में फिर से तेल स्प्रे करें। मशरूम व लहसुन डालें, इसे अक्सर हिलाते हुए 2-3 मिनटों के लिए या फिर तब तक पकाएं जब तक कि मशरूम हल्के भूरे न हो जाएं। इन्हें प्लेट में प्याज़ों के साथ रखें।
2. पैन में फिर से हल्के से तेल स्प्रे करें। बैंगन डालें और इसे अक्सर हिलाते हुए 3-4 मिनट के लिए या तब तक पकाएं जब तक कि ये नर्म न हो जाएं। यदि बैंगन चिपक रहे हों तो भाप पैदा करने के लिए पानी के 2 बड़े चम्मच डालें।
3. गोभी, टमाटर, और स्टॉक या पानी डालें व हिलाएं। उबाला लाएं। आँच को कम करें और 10-15 मिनट के लिए धीमी आँच पर पकने दें। दालें और बीन्ज़ (सेम) डालें व इसे बिना ढुके 10-15 मिनट के लिए या तब तक धीमी आँच पर पकने दें जब तक कि बीन्ज़ (सेम) पक नहीं जाते। वाष्पित दूध व पार्सल (अजवायन) या धनिया डाल कर हिलाएं।
4. इच्छानुसार पीटा ब्रेड व दही के साथ परोसें।

सुझाव

आप बैंगन के स्थान पर उबली हुई शकरकंदी, कद्दू या आम आलूओं का प्रयोग कर सकते/सकती हैं।

कोरमा करी पेस्ट सुपरमार्केट में एशियन सेक्शन में मिल सकता है। एक बार खोलने के बाद, प्रयोग न किए गए पेस्ट को जार में नीचे धकेलें और ऊपरी हिस्से को साफ करें। सतह तक प्लास्टिक रैप के एक टुकड़े को दबाएं ताकि फफूंदी को पैदा होने से रोका जा सके और फिर 6 महीनों तक फ्रिज में इसे सुरक्षित रखें।

व्यंजन विधि व इमेज अनुमति के साथ पुनःनिर्मित की गई।

© 2012 नेशनल हार्ट फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया।
और अधिक स्वस्थ व्यंजन विधियों के सुझावों के लिए,
heartfoundation.org.au/recipes देखें या
1300 36 27 87 पर फोन करें।

- 3 क्या ऐसा नहीं है कि हृदय रोग* मुख्यतः पुरुषों में पाई जाने वाली एक स्वास्थ्य समस्या है?
- 3 अपने खतरे को कम करना
- 4 अपने हृदय के स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखना
- 4 संदर्भ
- 5 दाल व सब्जी की करी

क्या ऐसा नहीं है कि हृदय रोग* मुख्यतः पुरुषों में पाई जाने वाली एक स्वास्थ्य समस्या है?

हृदय रोग मात्र पुरुषों में पाई जाने वाली एक स्वास्थ्य समस्या नहीं है। पिछले 40 वर्षों के दौरान विशाल स्तर पर हुए सुधारों के बावजूद, हृदय रोग अब भी महिलाओं (एवं पुरुषों) की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है। निम्नलिखित पर गौर करें।

- औसतन, हृदय रोग के कारण प्रतिदिन 29 ऑस्ट्रेलियाई महिलाओं की मृत्यु होती है।¹
- हर वर्ष 10,400 से अधिक महिलाओं की मृत्यु हृदय रोग के कारण होती है।¹
- ऑस्ट्रेलियाई महिलाओं की स्तन कैंसर की तुलना में हृदय रोग से मृत्यु होने की संभावना चार गुना होती है।¹

अच्छा समाचार यह है कि हृदय रोग मुख्य रूप से निरोध्य है और आप एक स्वस्थ जीवन-शैली को अपना कर अपने खतरे को बहुत कम कर सकते/सकती हैं।

* 'हृदय रोग' शब्द कोरोनरी हृदय रोग को संदर्भित करता है और इसमें दिल का दौरा पड़ना और ऐंज्माइन (हृदयशूल) शामिल है।

अपने खतरे को कम करना

हृदय रोग के खतरे के कारण वो अवस्थाएं या क्रियाएं होती हैं जो हृदय रोग विकसित होने की आपकी संभावना को बढ़ाती हैं।

इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- धूम्रपान
- उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल
- शारीरिक निष्क्रियता
- डायबिटीज़ (मधुमेह रोग)
- उच्च रक्त दाब
- वजन जरूरत से अधिक होना
- डिप्रेशन (अवसाद), सामाजिक अलगाव और सामाजिक समर्थन की कमी।

बढ़ती उम्र, हृदय रोग से प्रारम्भिक मृत्यु (अर्थात पहली अवस्था में – 60 वर्ष से कम उम्र में) की पारिवारिक पृष्ठभूमि से संबंधित होना, या मासिक धर्म बंद हो जाने के पश्चात की अवस्था में होना भी हृदय रोग के विकसित होने के खतरे को बढ़ाता है।

आप जितने अधिक खतरों के कारणों से ग्रस्त होंगे, आप को खतरा उतना ही अधिक होगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि धूम्रपान, डायबिटीज़ (मधुमेह रोग) व रक्त कोलेस्ट्रॉल के कुछ पैटर्न महिलाओं में पुरुषों की तुलना से भी अधिक हृदय रोग के खतरों के प्रभावी कारण हैं।^{2,3,4}

अपने हृदय के स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखना

हृदय रोग विकसित होने के अपने खतरे को कम करने, तथा यदि यह पहले से ही मौजूद हो तो इसे और अधिक बिगड़ने से बचाने में मदद करने का सबसे श्रेष्ठ तरीका खतरे के उन कारणों में सुधार करना या उन्हें दूर करना होता है जिनपर आपका कुछ नियंत्रण हो।

हृदय रोग से संबंधित खतरे के निरंतर आंकलन के लिए अपने डॉक्टर से मिलें, उनके चिकित्सीय परामर्श का अनुसरण करें और एक स्वस्थ जीवन-शैली अपनाएं।

अपने हृदय के स्वास्थ्य का प्रबंध किस प्रकार किया जाए - इससे संबंधित और अधिक जानकारी के लिए, heartfoundation.org.au देखें या 1300 36 27 87 पर कॉल करके हमारी कुकबुक्स (रसोई की किताबों) या पुस्तिकाओं के बारे में पूछें। हमारी बहुत सी स्वास्थ्य पुस्तिकाएं एकल प्रतियों के तौर पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

संदर्भ

1. ऑस्ट्रेलियाई सांख्यिकी ब्यूरो (Australian Bureau of Statistics)। Causes of Death, Australia. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. महिलाओं में हृदवाहिनी संबंधी मृत्यु के भविष्यवक्ता के तौर पर प्लाज्मा लिपोप्रोटीन (Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women)। Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. पुरुषों एवं महिलाओं में डायबिटीज़ से संबंधित घातक कोरोनरी हृदय रोग का अत्यधिक खतरा: 37 प्रत्याशित सहयोगी अध्ययनों का मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल 2006; 332:73–78.
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation - WHO) सितम्बर 2004। दि एटलस ऑफ हार्ट डिजीज़ एंड स्ट्रोक। http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf पर उपलब्ध (सितम्बर 2007 को एक्सेस की गई)।